

# ASTUCES DE CUISINE ANTI-GASPI : LE PAIN

Ne jetez plus votre pain, utilisez-le dans de nouvelles recettes !



## Pourquoi cuisiner les restes de pain ?



Chaque Français jette 20 kilos de déchets alimentaires par an, dont 7 kilos de produits encore emballés ! C'est l'équivalent d'un repas par semaine.

Le coût du gaspillage alimentaire en France est estimé entre **100 et 160 euros par an et par personne.**



Pour éviter cela, **ne jetons plus notre pain rassis**, devenu trop dur ou sec. Les restes de pain ou de brioche, peuvent servir de base à **de délicieuses recettes !**

## Quelques exemples

### › RECETTE DES CROÛTONS MAISON (À AJOUTER DANS VOS SOUPES ET SALADES COMPOSÉES)

- Pain
- Huile d'olive
- Herbes aromatiques
- Ail (facultatif)



Couper vos restes de pain en petits dés, les mélanger dans un saladier avec de l'huile d'olive, des herbes et de l'ail haché, si vous aimez.



Déposer le tout sur la plaque du four. Enfourner à 180° pour 5 à 8 minutes de cuisson.

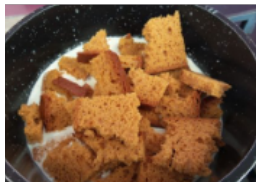


Laisser refroidir avant d'utiliser dans vos salades composées ou vos soupes.



## › RECETTE DU PUDDING DE PAIN ANGLO-SAXON

- 250 g de **pain dur** coupé en cubes
- 30 cl de **lait**
- 15 cl de **crème** pour le moelleux
- 3 **œufs**
- 30 à 50 g de **sucré en poudre**



Mélanger tous les ingrédients. Laisser reposer 15 minutes avant de verser dans un moule beurré. Cuire au four 30 minutes à 160°.



Ajouter à votre préparation, selon vos goûts : du chocolat fondu (150 grammes), de la vanille, des dés de pommes, des pépites de chocolat, des lamelles de poires ou des noix de pécan...

## › RECETTE DU CÉLÈBRE PAIN PERDU DE MAMIE

- 25 cl de **lait**
- 3 **œufs**
- 75 g de **sucré**
- 6 tranches épaisses (2 cm environ) de **pain** ou de **brioche** rassis



Fouetter les œufs avec le sucre et le lait. Y tremper les tranches de pain 2/3 minutes sur chaque face. Les cuire ensuite à la poêle dans du beurre en les faisant dorer de chaque côté. Vous pouvez déguster ce pain perdu avec des fruits frais ou secs, du chocolat, du miel...



**Et maintenant,  
vous pouvez déguster !**

## › RECETTE DU POULET À LA CIRCASSIENNE, AUX NOIX ET PAIN

- 4 **cuisse de poulet**
- 100 g de **noix**
- 100 g de **pain rassis**
- 1 **gousse d'ail**
- 1 **carotte**, 1 **oignon**
- **Poivre**, **Gros sel**, **Huile d'olive**, **Paprika**
- **Facultatif** : coriandre, piment...



Porter un grand volume d'eau à ébullition, avec la carotte et l'oignon coupés en morceaux. Saler. Y plonger les cuisses de poulet et les faire cuire pendant une bonne heure. Sortir ensuite les cuisses. Enlever la peau, les os et les émietter finement à la fourchette et au couteau. Garder le bouillon, sans les légumes pour la recette (les conserver pour une autre utilisation, on ne jette rien). Réserver le poulet.



Torréfier les noix quelques minutes dans une poêle antiadhésive sans ajout de matière grasse, en les remuant régulièrement. Mettre le pain rassis dans un bol et l'arroser de bouillon de cuisson, à hauteur. Laisser gonfler la mie quelques instants. Mixer les noix, l'ail, le pain. Poivrer. On doit obtenir une sorte de pâte assez épaisse mais lisse.



Ajouter du bouillon si besoin. Mélanger cette crème de noix au poulet émietté. Rectifier l'assaisonnement éventuellement.

Au moment de servir, saupoudrer de paprika et verser un filet d'huile de noix. On peut décorer l'assiette avec des noix restantes.

**Conseils** : Ce mets se déguste normalement froid, sur du pain mais vous pouvez également le servir avec du riz et des crudités.

### CONTACTEZ VOTRE AGENCE :

Territoire Paul-Cocat  
Agence Abbaye-Jouhaux  
Agence Teisseire  
Tél. 04 76 25 01 03

Territoire Marie-Reynard  
Agence Capuche-Bajatière  
Agence Villeneuve-Village  
Olympique-Vigny Musset  
Tél. 04 76 40 08 23

Territoire Jean-Jaurès  
Agence Berriat-Centre Ville  
Agence Mistral Eaux-Clares  
Tél. 04 76 03 72 30

MON ESPACE LOCATAIRE :  
[www.actis.fr](http://www.actis.fr)

